

<<體內酵素力大作戰>>

图书基本信息

书名：<<體內酵素力大作戰>>

13位ISBN编号：9789866444036

10位ISBN编号：9866444031

出版时间：2009

出版时间：蘋果屋

作者：吉川珠美

译者：吴怡文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<體內酵素力大作戰>>

內容概要

1. 簡單插圖，一次搞懂「酵素力」

酵素是什麼？

它有什麼好處？

如何取得酵素？

這本書用簡單的插畫說明，幫助你認識酵素，解答你對酵素的所有疑慮。

2. 早餐吃點水果，打造不腹胖體質

高溫烹調，酵素不留，生食與低溫烹調才是王道！

營養學界的重大新突破，國外行之有年的新鮮吃法，你一定要跟上！

3. 風靡全世界的「酵素飲食法」

酵素隱藏在所有的食物中，要吃什麼？

該怎麼吃？

才能取得酵素的**最大效益**，身為營養師的吉川珠美，以自身實際的經驗來告訴你這個風行日本、歐美的「生食酵素減肥法」。

4. 吃對食材，快速消除體內脂肪

木瓜．鳳梨．奇異果 三大酵素之王 味噌．納豆．泡菜 解脂酵素

白蘿蔔．高麗菜．山藥．香蕉 分解澱粉好幫手

什麼是酵素？

它為什麼那麼重要？

酵素是維持人類生命所**不可或缺**的物質，它存在於動物、植物，甚至是微生物等所有生物中。細胞的所有生命活動都需要酵素，不管是任何動作、或是思考的時候，都少不了它。

沒有酵素，我們就無法生存下去。

酵素有什麼好處？

1. 酵素會促使細胞活動，有效燃燒囤積在體內的體脂肪，轉變為能量，消除身體的肥胖。

2. 促進皮膚的新陳代謝，讓肌膚變得光滑濕潤。

3. 加速細胞的重生，促進疲勞的恢復，讓身體充滿飽滿的能量。

4. 身體會排出多餘物質，朝著解毒淨化的方向前進，所以不會發生復胖的情形。

酵素的種類 & 特性

1. 只要遇到48 以上的熱度就會遭到破壞 所以要吃生食或進行低溫烹調。

2. 體內酵素高達三千種以上，只在體內的固定場所與條件下進行運作 澱粉酶在唾液和小腸活動；胃蛋白酶在胃進行消化活動……。

3. 酵素可分為「代謝酵素」、「消化酵素」、「食物酵素」 維持三大酵素平衡，就能使身體達到最佳狀態。

<<體內酵素力大作戰>>

配合身體循環時間，達到酵素的**最大功效**

1.早上四點到正午，為身體的「**排泄時間**」，所以飲食要促進排泄動作，而非營養攝取。
早餐多吃水果，幫助排出體內垃圾。

2.正午到晚上八點，為身體的「**攝取時間**」

午餐多吃五穀飯、麵食攝取碳水化合物，補足身體能量；晚餐食用魚肉，攝取蛋白質，舒緩一天的疲勞。

3.晚上八點到隔天早上四點是將營養素變成材料，藉以維持身體運作的「**同化**」時間。

八點過後，不要大量進食，就能達到健康瘦身的效果。

Part1 生食酵素減肥法，給你持久不復胖的窈窕曲線！

*減肥前 先和「生食」&「酵素」做好朋友

「生食」，是健康能量的來源

吃生食，就能取得酵素

食物經過高溫烹煮，酵素就會消失

常吃甜食會使味覺疲乏

*減肥期間 生食吃法，決定瘦身的關鍵

早餐吃水果，可以淨化腸道、通便順暢

不用擔心！

吃水果不會胖

多吃水果，可以預防中風

生魚片、納豆，日本生食文化的起源

酵素在48 以上的熱度就會消失

香蕉由綠轉黃，就是酵素的魔力

吃生食不會讓體質變寒涼

別相信調理包可以減肥

*生食減肥法的好處

1絕對不復胖 酵素能幫助大腦穩定進食

2不用抑制食慾 不斷的抑制食慾，只會造成飲食過度

3不用禁食魚肉 生食減肥，不必成為素食主義者

4不用戒除點心 保持適量原則，減肥也能吃巧克力

*生食減肥法，改變了我的人生

接觸營養學，讓我告別肌肉女

無止盡的追求瘦，只會讓身心更疲憊

酵素能幫助排毒，徹底改善異位性皮膚炎

身體自然而然的愛上運動

生食生活，改善了長年失眠與憂鬱

每天早上吃水果，一年成功減重10kg！

生食風潮，迅速在全球漫延

生食法，是最容易執行與維持的減肥法

生食生活，讓我發現不同的自己

Part2 體內酵素大革命，打造無毒的健康體質！

*體內循環時間表

<<體內酵素力大作戰>>

「攝取」、「同化」、「排泄」，尊行體內循環的三大時間

「排泄時間」，多攝取助排便的水果

午餐多吃米飯，以補充能量

晚餐請在八點以前完成，並以魚肉為主

八點到清晨四點進食，將會導致代謝症候群

醣類、蛋白質分開攝取，就能促使消化順暢

*消化酵素．代謝酵素．食物酵素，體內的三大酵素

三酵素，決定你的美麗與健康

當體內酵素用盡，生命也將隨之結束

補充「食物酵素」，就可以增加「代謝酵素」

代謝酵素不足，就會變成易胖體質

*消化酵素 負責分解食物

酵素只能在特定地方發揮作用

消化食物所需要的力量超乎大家的想像

*代謝酵素 負責將營養素引導到各部位運用

酵素，是維持身體健康的幕後大功臣

藉著代謝酵素，重新喚起味覺

代謝酵素，具有解毒的功能

代謝酵素可以有效預防疾病

代謝酵素，擁有美肌、抗老化的能力

*利用食物酵素，提高減肥的效率

木瓜、鳳梨、奇異果，擁有大量酵素的水果

*讓酵素發揮更高的功效

攝取食物酵素還不夠，「輔酶」也非常重要

攝取維他命，讓生食生活更加助力

暴飲暴食，必須三天後才能恢復健康

Part3 生食酵素新吃法，讓你愛上輕飲食！

*早上的水果如黃金一般！

水果早餐，為身體帶來無比的輕盈感

選擇當令水果最鮮美

水果除了酵素，還有更多的營養

人體的健康防護機制，會跟著四季而變化

水果連皮一起吃下，吸收多酚更健康

鳳梨擁有驚人的酵素含量

超美味酵素果汁的秘訣

最適合早上飲用的果汁

*如何克服對生菜的障礙

植物的嫩芽也是酵素的寶庫

多款醬汁，變化出吃不膩的生菜沙拉

生菜料理，也能成為具飽足感的主菜

手工米糠醬菜，攝取蔬菜不足的酵素

*新吃法！

簡易生食食譜

創意醬料讓魚肉料理不再一成不變

肉類料理中也含有酵素

<<體內酵素力大作戰>>

生魚片以外的生食魚類料理
讓日本引以為傲含有豐富酵素的發酵食品
納豆～讓你開始愛上納豆的美料料理
泡菜～讓代謝和免疫力都得到提升！

最適合消暑減肥的泡菜小點
搭配優格和起司，提高生食比例
利用起司和優格製作的令人驚豔的前菜
*如何養成生食的習慣
烹調生食的七個秘訣
利用補給食品，補充酵素的不足
便利工具，讓生食生活更EASY
生食Q&A，一次解決你對生食的疑問

<<體內酵素力大作戰>>

作者簡介

吉川珠美（よしかわ たまみ）

同志社女子大學家政學系畢業後，接著又完成奈良女子大學研究所的學業。

（社）大阪府足球協會運動醫學委員會營養師。

現任武庫川女子大學、大阪女子短期大學與調理師專門學校的營養學講師、Food Coordinator培訓講座講師，並針對運動選手進行營養指導及演講，並從事寫作、料理、菜單開發等工作。

1998年夏天，在法國進行運動選手養成系統之調查。

目前以推廣重視「心靈和身體的營養補給」的飲食生活為目標，以自由工作者的身分展開各項活動。

著作包括《想要變得更強壯 國中、高中生選手專屬的足球食》、（BASEBALL MAGAZINE SHA）、

《透過飲食來治療貧血》、《克服憂鬱！

讓心靈變得更有元氣的食譜》等。

譯者簡介

吳怡文

政治大學廣播電視系畢業，曾任日系情報雜誌副總編輯，現為自由文字工作者。

譯有『巴黎時間旅行』、『時光膠囊』、『日本入門』、『極地的呼喚』、『森林、冰河與鯨』、『阿拉斯加性靈與神話之旅』等。

<<體內酵素力大作戰>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>